

## **ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА**

*Д. В. Майковець, А. М. Ляшевич  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка*

**Анотація.** У наш час у підготовці спортсменів до змагань велика увага приділяється впливу стресу на їх організм. Будь-яка спортивна діяльність супроводжується значною психічною й емоційною напругою, тому і набуває стресового характеру. А у стані стресу з'являються негативні зрушення у виконуваних спортивній діяльності. У даній статті аналізуються джерела стресу та їхній вплив на організм спортсмена.

**Постановка проблеми.** Фізична культура та спорт – це шлях переборювання труднощів. Сучасна спортивна підготовка включає не тільки фізичну, техніко-тактичну, теоретичну але й психологічну підготовку. Фактором, який є вирішальним та веде до спортивних перемог, стає психологічна підготовленість спортсмена, без якої навіть людина, яка має унікальні здібності, не завжди може себе реалізувати [5].

**Аналіз останніх досліджень.** Розглядаючи спортивну діяльність як різновид екстремальної діяльності, здійснювану для досягнення найвищого результату, науковці у галузі спортивної психофізіології (Е. П. Ільїн, В. М. Крайнюк, Ю. В. Щербатих) вважають, що стрес-фактори є невід'ємними компонентами її структури, які обмежують ефективне функціонування всіх систем організму й психіки спортсмена [3].

**Мета дослідження** – теоретично дослідити й обґрунтувати вплив стресу на організм спортсмена.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу щодо вплив стресу на організм спортсмена.

2. Зробити теоретичний аналіз літературних джерел щодо шляхів запобігання виникнення у спортсмена стресового стану.

**Методи та організація дослідження.** У ході дослідження використовувався метод аналізу науково-методичної літератури.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Фізична культура та спорт – це не легкий шлях переборювання труднощів. Сучасна спортивна підготовка включає не тільки фізичну, техніко-тактичну, теоретичну але й психологічну підготовку. Важливим фактором, який є вирішальним та веде до спортивних перемог, стає психологічна підготовленість спортсмена, без якої навіть людина, яка і має унікальні здібності, але не завжди може себе реалізувати [5].

Розглядаючи спортивну діяльність як різновид екстремальної діяльності, яка здійснюється для досягнення найвищого результату, науковці у галузі спортивної психофізіології (Е. П. Ільїн, В. М. Крайнюк, Ю. В. Щербатих) зазначають, що стрес-фактори – це невід’ємні компоненти її структури, які обмежують ефективне функціонування всіх систем організму і психіки спортсмена [3].

Стрес – напружений стан організму, який викликаний досить сильним подразником. Стресовими станами є: дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидко рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження тощо.

Стрес, який виникає під час участі спортсменів в змаганнях – це цілісний психо-фізіологічний стан індивіда, який виникає у важкій ситуації пов’язаній з активним позитивним відношенням до виконуваної спортивної діяльності та характеризується відповідальністю і супроводжується вегетативно-емоційними змінами.

У змагальній діяльності, де від спортсмена постійно потрібна повна віддача, робота на межі власних можливостей створюються ситуації, у яких спортсмену необхідно контролювати свій психологічний стан. Якщо виконувана фізична робота надмірна, а спортсмени погано контролюють свій стан, то виникає велика психологічна напруженість, яка призводить до зниження ефективності діяльності, а в подальшому результаті і до поразки, що може призвести до психологічного стресу. Також особливу увагу потрібно приділяти психологічному стану спортсменів перед та під час змагань.

Сьогодні сучасний спорт без виключень характеризується значним збільшенням тренувальних навантажень, що у свою чергу призводить до зростання психічних навантажень. Монотонність тренувального процесу, яка викликана багаторазовим повторенням тих самих вправ, рухів, що сприяють їхньому вдосконаленню, одноманітність обстановки тренування викликають не тільки фізичне стомлення, але і величезну психічну напругу. Це вимагає ретельно продуманої, систематичної психологічної підготовки, одним із складових якої є навчання спортсменів методам самоконтролю й психорегуляції [1, 4].

Динаміка стану стресу обумовлена властивостями центральної нервової системи. Рівень досягнень спортсмена в стані стресу визначається ступенем розвитку стресу й силою нервової системи. Стрес має такі ознаки: фізіологічні (прискорене дихання, тахікардія, зміна кольору шкіри, збільшення адреналіну в крові, підвищене потовиділення), психологічні (зміна динаміки психологічних функцій, уповільнення розумових операцій, послаблення функції пам'яті та уваги, зниження сенсорної чутливості, загальмування процесу ухвалення рішення), особистісні (відсутність волевих якостей, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, страх, тривожність, занепокоєння) і медичні (нервозність, істеричні реакції, непритомність, афекти, головний біль, безсоння) [2].

Для того, щоб запобігти виникнення у спортсменів стресових станів автори (Корольчук М. С., Осьодло В. І., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І.) рекомендують: збалансування рівня домагань у спортсмена з його можливостями; виключення надзвичайних зовнішніх подразників, високих фізичних і психічних навантажень перед змаганнями; виключення надзвичайних зовнішніх подразників, зовнішніх грубих впливів, високих фізичних і психічних навантажень перед стартом; розвиток у спортсменів емоційної стійкості; виключення надмірного зовнішнього стимулювання спортсменів перед змаганнями; розвиток вольових якостей у спортсменів (впевненості, рішучості, самоконтролю); підвищення в спортсменів стійкості до стресу; формування у спортсменів адекватної самооцінки; забезпечення емоційної підтримки перед стартом; формування у спортсменів адекватної самооцінки; зниження емоційної збудливості спортсмена [4].

### **Висновки**

1. Проблема стресу в спорті – одна з актуальних у спортивній діяльності. Спортивна діяльність обов'язково вимагає від спортсменів високого розвитку великого комплексу психічних процесів і станів, для досягнення успіху в змаганнях.

2. Існує багато шляхів запобігання виникнення у спортсмена стресового стану, які були зазначені вище. Всі рекомендації можуть ще деталізуватися. Однак зовсім очевидно, що рішення кожної з вартих перед спортсменами завдань буде значно ефективніше при комбінуванні засобів впливу.

### **Література**

1. Батурич Н. А. Психологія успіху й невдач у спортивній діяльності / Н. А. Батурич. – Омськ : Психологія в спорті, 1998. – С. 13–15.
2. Василюк Е. Ф. Психологія переживань. Аналіз критичних ситуацій / Е. Ф. Василюк. – М. : Фізкультура і спорт, 1984. – С. 84–85.

3. Взаємозв'язок між рівнем прояву стресостійкості та когнітивними функціями в спортивних танцях / Л. Коробейнікова, А. Стовба, А. Щіпенко [та ін.] // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. – № 19. – С. 89–93.
4. Вяткина Б. А. Керування психічним стресом у спортивних змаганнях / Б. А. Вяткина. – М. : Фізкультура і спорт, 1981. – С. 48–56.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2008. – 352 с.